

# Filetto di sarago con salsa Ponzu di soia agli agrumi

Tempo totale **20 Min** **20 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

**1330 kJ / 318 kcal**

## INGREDIENTI

**4 Porzioni**

<b>4</b>	filetti di sarago
<b>2 cucchiaini</b>	Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman
<b>4</b>	rami di aneto fresco
<b>Contorno:</b>	
<b>200 g</b>	quinoa cotta
<b>4</b>	cipolle bianche piccole
<b>0,5 mazzetto</b>	di erba cipollina
<b>0,5 mazzetto</b>	di prezzemolo
<b>4</b>	rami di aneto
<b>1</b>	carota gialla
<b>1</b>	limone giallo
<b>1</b>	ciocca di finocchio
<b>2 cucchiaini</b>	di olio d'oliva
<b>2 cucchiaini</b>	Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Preparare il contorno: tagliare il finocchio a losanghe sottili e mettere da parte. Pelare e grattare la carota, tritare tutte le erbe aromatiche, sbucciare le cipolle e tagliarle a pezzetti. In un piatto da insalata, unire l'olio d'oliva alla salsa Ponzu di soia e limone e amalgamare, aggiungere le erbe aromatiche e mescolare. Versare la quinoa in una ciotola, mescolare e mettere da parte.

### Passaggio 2

Scaldare la salsa Ponzu di soia e limone in una padella grande, aggiungere i filetti di sarago e cuocere per 2 minuti su entrambi i lati a fiamma media. Cospargere con l'aneto e rimuovere dal fuoco. Servire i filetti di sarago, pepare e cospargere con il restante sughino di cottura. Servire la quinoa con le erbe aromatiche e alcune losanghe di finocchio.